



# **3 claves para eliminar los pensamientos negativos**

**LUPE HURTADO**

- 1 PENSAMIENTO NEGATIVO.
- 2 CANSANCIO.
- 3 AGOBIO.
- 4 FRUSTRACIÓN.
- 5 SOY.

# INDICE



# 1 PENSAMIENTO NEGATIVO.

Los pensamientos negativos son mensajes cortos producidos por tu cerebro y que das por creíbles. A estos mensajes le das el poder de ser verdades absolutas.



Estos pensamientos se centran en una misma, es tu ego, y necesita otra persona. Una persona no fiable, culpable de todo lo que te pasa y que se dedica a hacerte daño.

Estos pensamientos se crean desde tus miedos y te produce ansiedad y estrés. Son repetitivos y ocupa toda tu atención y muchas horas de tu tiempo.

Son mensajes rígidos, absolutistas y tiene forma de “tengo que” “debo que”. Son órdenes, obligaciones que no quieres cumplir, ya que va a encontrar de tus objetivos. De lo que tú deseas, de tus sueños.

Son creencias que te sabotean. Que no te dejan conseguir tus objetivos. Y te provocan inseguridades, ansiedad e ira. A la vez, estas emociones son el combustible que necesitas para seguir dando vueltas a estos pensamientos y no ocuparte de tus asuntos.

Esto quiere decir que, dedicas mucho tiempo y energía a darle vueltas a temas que no son útiles, eficaces, que no te ayuda a conseguir lo que deseas. Que te alejan de los proyectos que te interesan y que te tienes que ocupar ti.

Necesitamos a la otra persona (la que tu ego dice que te hace daño) para echarle la culpa por no darte lo que tú deseas. Responsabilizas a otra persona por no querer ocuparse de temas que son responsabilidad tuya.

¿Te has dado cuenta de cuáles son las emociones principales que sientes por entretenerte en estos pensamientos negativos?

Se trata del cansancio, el agobio y la frustración.

A continuación, te explicaré por qué te sientes cansada, agobiada y frustrada por dedicarte horas, días y meses a estos pensamientos negativos y te daré tres soluciones para superar estas emociones.



## EJERCICIO 1.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Cómo te ves en estos momentos en tu vida?

---

---

---

¿Cómo te sientes?

---

---

---

¿Qué te dices?

---

---

---

¿Cuáles son tus pensamientos negativos?

---

---

---

## 2 CANSANCIO.

El cansancio es una falta de energía, tener la sensación de pesadez, agotamiento, de fatiga y estrés.

Cansancio por estar horas pensando sobre un tema que no quieres afrontar. Es una reacción al estancamiento que sientes que tiene tu vida por no querer ocuparte de una situación difícil, adversa.

Junto a la emoción de cansancio, fíjate si también sientes tristeza y rabia porque buscas una solución al estancamiento y no aparece.

Obsérvate, y dime si notas una baja autoestima y valoración sobre ti.

¿Conoces cuáles son los valores fundamentales de tu vida?

Los valores se refieren a todos aquellos principios que le permiten a los seres humanos, mediante su comportamiento, realizarse como mejores personas.

¿Sabes cuáles son tus 5 valores? Aquellos que, sí o sí, morirías por ello. Que tú no dejarías que nadie te lo toque.

Te sientes cansada por qué vas en contra de tus valores. Porque has dejado que tus pensamientos negativos pasaran por encima de tus valores.

¿Te autoexiges mucho?

¿Eres perfeccionista?

Nunca estás satisfecha de lo que tienes. Siempre le ves una pega, siempre se puede mejorar, por lo que nunca está acabada la acción. Es la excusa perfecta para no actuar. Para no hacer lo que realmente quieres hacer. Tu mente busca mil y una excusas para nunca terminar una tarea.

El cansancio es una emoción que te ayuda a parar, a observar, a reflexionar y a restaurarte. Es un tiempo que te dedicas para cambiar lo que no funciona, para hacer frente a los retos. Es un momento para coger fuerza y continuar la lucha.



Cómo continúas la lucha, siendo responsable de tus acciones. Lo que es coger el toro por los cuernos.

¿Cómo puedes superar el cansancio? Poniendo en práctica la clave que te doy a continuación.

## LA RESPONSABILIDAD.

¿Qué es la responsabilidad? Se trata de ocuparte de un tema que solo tú te puedes ocupar. Es un asunto que se cuenta en tu área de influencia.

## OCUPARTE DE TI

Cuando eres responsable de ti misma, estás expresando un sentido de comunidad y de compromiso con tu familia, con tus amistades, y sobre todo, contigo.

Una persona responsable no le echa la culpa a los demás. Acepta su papel. Acepta las consecuencias de las decisiones y aprende. Es una mujer que actúa.

¿Ahora me dirás, cómo hago esto? ¿Cómo soy una mujer responsable de mi vida? Pues muy fácil, tomando decisiones, actuando.

Conviértete en una mujer que toma sus decisiones. Tómate tu tiempo para observar que sucede en tu día a día vida, reflexiona sobre que ha podido fallar y cuáles serían las soluciones más adecuadas y actuando.



## EJERCICIO 2.

Escribe todas las actividades que **debes hacer** en tu vida.

DEBO HACER

---

---

---

---

---

---

---

EN QUÉ ÁREA

---

---

---

---

---

---

---

Ahora escribe las actividades que **quieres hacer** en tu vida.

QUIERO HACER

---

---

---

---

---

---

---

EN QUÉ ÁREA

---

---

---

---

---

---

---

## 3 AGOBIO.

El agobio es la ansiedad, la inquietud por preocuparte por temas que tienes que ocuparte y no lo haces. Es el bloqueo que tienes por no ocuparte en pensar en las soluciones y te enfadas contigo misma.

¿Qué es la preocupación?

El prefijo *pre* significa antes de y a continuación tenemos la palabra ocupación. Es pensar en un asunto sin ocuparte. Se trata de darle vueltas sin actuar. Lo que sería, marear la perdiz.

Te entretienes en crear pensamientos negativos para agotarte y no ocuparte de lo que te interesa, en los retos que te aproximará a los objetivos que quieres lograr.

Si estás cansada de estar con los mismos pensamientos negativos, todo el día y la noche, ya no te queda energía para conseguir tus objetivos.

Fíjate si estos pensamientos negativos son excusas que te dices para no hacer nada.

¿Te has dado cuenta qué, también te sientes cansada y frustrada cuando te sientes agobiada?



¿Cómo puedes superar el agobio? Poniendo en práctica la clave que te doy a continuación.

## OCUPARTE.

El agobio es una emoción que te ayuda a parar, a respirar, a observar, a ver qué pasos tienes que dar y ponerte en marcha.

¿Cómo se vence al agobio? Conociéndote, escuchándote, aceptándote como eres y ocupándote de ti.

Se trata de dedicar, prestar atención y cuidar a la persona más importante de tu vida ¡TÚ!

Ahora, me dirás, ¿Cómo? Pues, conectando con tu esencia. Sabiendo qué es lo que realmente quieres conseguir y actuando. Haciéndote responsable de tus acciones.

- No le echas la responsabilidad a otras personas. Recuerda, es responsabilidad tuya.
- Pide ayuda. Dirige el proyecto y explica lo que quieres.
- Piensa que estás haciendo lo mejor posible.
- Ves paso a paso.
- Regula tus ritmos.
- Descansa y haz meditación.

Tienes un desorden, una desconexión entre tu cerebro y tu cuerpo. Tu cerebro va a mil cuando tu cuerpo no tiene energía, ya no puede más.

Cuando empieces a conectar con tu esencia, tu YO, y darte ese espacio que necesitas, te darás cuenta de que la emoción de agobio desaparece.



## 4 FRUSTRACIÓN.

Es la emoción que tienes por no satisfacer un deseo que has pensado, que has creado en tu cerebro. Has inventado una imagen ideal de cómo sería tu vida, pero lo que has planeado en tu cerebro no concuerda con la realidad de hoy y te sientes engañada. Te sientes estafada por ti misma.

Te has dado cuenta de que no estás consiguiendo los objetivos marcados. Y te sientes triste, con ira y con ansiedad.

¿Te has parado a observar y actuar según la realidad?

Vivimos en una sociedad en que la publicidad nos marca que deseamos y cuando lo deseamos. Y ese tiempo es inmediato, es YA.

Tú entras en una app, pones el nombre de lo que deseas, luego te sale la imagen y le das a aceptar. En unos minutos o unas horas, según el producto, lo tienes en casa. Ya lo posees lo que deseabas.

¿Te has fijado que solo quieres lo que hay en el exterior? Deseas los objetos que te muestran en las apps. Buscas a fuera lo que necesitas en tu interior.



¿Qué sucede? Que la realidad no es así. La realidad no funciona con app. Que tiene sus tiempos. Que lo que deseas, depende de otras personas, con otras realidades muy distintas a la tuya. Y tú quieres que salga todo como tú deseas y cuando tú lo digas.

Quieres una vida ideal sin tener en cuenta los factores internos y los factores externos.

¿Qué son los factores internos?

Son esos factores que depende de ti. Que son responsabilidad tuya. Que están en tu área de influencia.

Luego están los factores externos. Que son los que no depende de ti. Que no son responsabilidad tuya, son responsabilidad de otras personas. Y no podemos intervenir, no podemos hacer nada.

Cuando piensas en lograr unos objetivos, no tienes en cuenta que existen los factores externos. No observas la realidad tal como es. Solo crees que la imagen que tú te has inventado en tu cerebro es la realidad. No observas cómo estás en ese momento para cumplir los objetivos. Ni cómo está la realidad afuera para que tú puedas conseguir tus objetivos. Y empiezas con tus pensamientos negativos para culpar a todo el mundo por tu inactividad.

Te falta información y te sientes frustrada porque la realidad no es cómo tú te la habías inventado. Porque la realidad es cómo es, donde interviene muchas personas diferentes a ti. La realidad no depende de ti. Y te enfadas, porque no aceptas que tú no has recogido toda la información necesaria para tener lo que deseas. Te sientes frustrada por no aceptar la realidad como es.



¿Cómo se supera la frustración? Poniendo en práctica la tercera clave que ahora te expongo.

## LA ACEPTACIÓN.

La aceptación es reconocer las situaciones como vienen, como son. No es resignarse.

La resignación es no hacer nada para cambiar la situación que solo depende de ti. No ser responsable de los asuntos que pertenece a tu área de influencia. La resignación es no actuar para cambiar lo que no te gusta de tu vida.

La aceptación es observar la realidad y actuar. Observar cuáles son los factores que han intervenido en el proceso para que el resultado no fuera como el que deseabas.

La aceptación es aprender de los errores. Se trata de darle la vuelta a la tortilla para tener nuevas opciones, teniendo en cuenta los factores internos y externos para cambiar lo que habías realizado.

La aceptación es poner en marcha el nuevo plan para conseguir la vida que tú desees.



## EJERCICIO 4.

Escribe cómo es tu vida al día de hoy.

---

---

---

---

---

---

---

---

Escribe cómo te gustaría que fuera tu vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

## RECUERDA

Los pensamientos negativos empiezan por qué tu cerebro ha decidido que es más divertido pensar que actuar.

Solo te puedo decir que:

**TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA.**

**ERES ÚNICA E INTRANSFERIBLE.**

**SI TÚ NO TE CUIDAS, ¿QUIÉN TE CUIDARÁ?**



## 5 SOY.

**LUPE HURTADO** coach y speaker Motivacional.  
Inspiro a las mujeres a despertarse de su parálisis emocional.  
También soy una parálisis cerebral.



Me licencié en Geografía y mi oficio se ha centrado en ayudar a las personas. He trabajado en entidades sin ánimo de lucro, en ayuntamientos y en diferentes consejerías del Govern de les Illes Balears.

La mejor experiencia de mi vida fue trabajar en la Casa Materna de Matagalpa en Nicaragua. Donde acompañaba a mujeres que estaban en los últimos días de gestación.

Tengo formación en Coaching nutricional, Experto en Coaching, Master en Coaching, Método Inside Coaching, PNL Practitioner, Master de PNL, Neurotrainer y Master Integración Neurotrainer (Speaker de alto impacto).

Mi misión en la vida es inspirar a las personas a conseguir sus sueños. Y mi pasión es observar y aprender de las personas.

**GRACIAS** por haberte descargado el ebook. Si tienes alguna duda, pregunta o consulta que realizarme, no lo pienses.

**¡¡¡Ponte en contacto conmigo!!!**

Me encontrarás en:



687628460



yo@lupehurtadocoach.com



[www.lupehurtadocoach.com](http://www.lupehurtadocoach.com)



<https://www.linkedin.com/in/lupehurtadocoach/>



<https://www.facebook.com/lupehurtadocoaching/>



<https://www.instagram.com/lupehurtadocoach/>